

# L'EVENTAIL et L'EPEE DE TAI CHI, PEINTURE CHINOISE et QI GONG

Les arts traditionnels chinois pour notre équilibre.



Stage à Saint Antoine l'Abbaye

Du mercredi 2 juillet à 10h30 (accueil à partir de 9h)

Au dimanche 6 juillet 2025 à 12h30

## FLEURS SAUVAGES et PAYSAGES CHAMPÊTRES

dans la Peinture Traditionnelle Chinoise

et les **ARTS ENÉRGÉTIQUES CHINOIS :**

\* *Epée de Tai Chi en 67 Mouvements (Style YANG selon le Maître YANG Jun)*

\* *Tai Chi avec Eventail (selon le Maître Li Deyin)*

\* *Ba qua Qi Gong – Qi Gong de 8 animaux/ 8 trigrammes (selon le Maître SUN Fa Gen)*

\* *Tui Shou et L'Energie de l'Ecoute (entraînement de l'énergie, pratique à 2)*

\* *Détente au sol avec la Méthode Abdos sans Risques® de Blandine Calais-Germain*

\* *Voyage Sonore avec les bols tibétains*

''

Avec

**Jhycheng Wu**, artiste peintre d'origine taiwanaise

**Edyta Piatkowska-Wu** disciple du Maître YANG Jun, Instructrice certifiée, 6 duan

d'IYFTCCA, formée aux Arts Internes Chinois et à la technique ABDOS SANS RISQUES®

**Sylvie Pillot**, 3 duan d'IYFTCCA éducatrice sportive, praticienne du massage bien être

**Pascal Bricchi**, 3 duan d'IYFTCCA éducateur sportif en arts martiaux, praticien massage bien être et bols tibétains.

Initiation et perfectionnement. Programme peut être individualisé et composé selon votre recherche personnelle. Notre pédagogie s'adapte à vos possibilités et elle est à la portée de vous tous !

C'est non seulement un art de santé et un art martial, mais aussi une bonne manière d'entrer dans l'état méditatif par le mouvement.

C'est un voyage à la recherche de la détente, de l'équilibre, de la beauté du geste, du respect de soi... La pratique de TAI CHI CHUAN , favorise aussi l'autonomie et nous donne un sentiment de joie et de liberté ! Elle renforce notre équilibre et nous offre la possibilité de se sentir plus présent pour agir avec stabilité et confiance. C'est pourquoi cette pratique nous permet de prévenir certaines tensions et des déséquilibres qui naissent de l'agitation et de la dispersion et d'être plus présent dans l'action au quotidien.

L'EPEE et l'EVENTAIL de TAI CHI, nous apprennent à faire prolonger, circuler l'énergie au-delà de notre corps. Leurs techniques sont légères, souples, vivantes et fluides ce qui reflètent les noms de certaines postures. Très poétiques, parmi les noms des mouvements de l'épée, plus de 40 se réfèrent à des créatures volantes, au vent ou au ciel.

Dans la PEINTURE, venez découvrir avec nous ces techniques anciennes, qui nous amènent à rassembler les énergies dispersées et à se centrer. Les gestes appuyés ou levés, laissez-vous sentir les différences et construisez vos paysages en restant dans les sensations, apprenez à imprégner votre pinceau, trouvez un équilibre entre les quantités d'eau et de pigment...

Dans la pratique de TUI SHOU, comme dans la peinture, nous rencontrons l'idée de VIDE – PLEIN. Nous apprenons à saisir que le vide n'est ni une perte ni un abandon, mais au contraire un relâchement du mental qui permet à la conscience de porter plus d'attention à ce qui lui vient de son propre corps et du partenaire. Le tui shou est une porte ouverte vers le dépassement de l'appréhension de l'autre et l'acceptation de sa complémentarité, les délicieux moments de l'écoute par le toucher.

Frais pédagogiques (encre, papier, pinceaux compris) : 320 € + 50€ pour participation aux frais d'organisation (salles ...)

Adhérents BAMBOU BALANCE et YANG FAMILY TAI CHI : 290 + 50€ pour participation aux frais d'organisation (salles ...)

(paiement en 2 fois sur demande)





||





